

# RAUS AUS DER STRESSFALLE



## DAS BERN-MODELL FÜR DEIN TÄGLICH GELEBTES LEBEN

- STRESSREDUZIERENDES VERHALTEN (BEHAVIOR)
- AUSREICHEND BEWEGUNG (EXERCISE)
- REGELMÄSSIGE INNERE EINKEHR UND ENTSPANNUNG (RELAXATION)
- ACHTSAMER GENUSS UND GESUNDE ERNÄHRUNG (NUTRITION)

"WIE DU ÜBER STRESS DENKST, ENTSCHEIDET, OB ER DIR SCHADET."

KELLY MCGONIGAL

- NIMM WAHR, WANN DU NEGATIV ÜBER STRESS DENKST.
- SIEH STRESS ALS EINE KRAFT, DIE DIR ENERGIE GEBEN KANN.
- FRAG DICH: WAS VERPASSE ICH, WENN ICH DEN STRESS VERMEIDE?
- MACH DIR BEWUSST: EIN SINNERFÜLLTES LEBEN IST EIN STRESSIGES LEBEN.

Quellen:

Esch, Tobias: Der Selbstheilungscode. Die Neurologie von Gesundheit und Zufriedenheit.

McGonigal, Kelly: Glücksfaktor Stress: Warum Stress uns erfolgreich und gesund macht.